FOLOSIREA PERIOADEI PREGĂTITOARE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA PERFORMANȚEI LA ECHIPELE DE CATEGORIA A

de NICOLAE PETRESCU, antrenor federal

Randamentul competițional **al echipelor** este în funcție de pregătirea **jucătorilor.** În returul **campionatului actual,** cerințele de performanță **în urma** experienței dobîndite **pe plan mondial** devin din ce în ce mai mari, **fapt care** impune o deosebită exigență în pregătirea jucătorilor. Vor trebui asimilate, adaptate și perfecționate învățămintele trase pentru fotbalul nostru în urma concluziilor **campionatului** mondial și a experienței în materie de instruire.

Din acest punct de vedere, perioada pregătitoare în care ne aflăm capătă, **față de** alți ani, o importanță deosebită. **Ea trebuie să ducă la asigurarea condițiilor ca jucătorii să desfășoare un joc calitativ mai bun, cu rezultate mai constante decît în trecut.**

Perioada pregătitoare nu **este o** simplă noțiune abstractă **ci o** realitate metodică **ce** se adresează în mod concret unei **anumite** categorii de echipe. De **aceea, noi o** vom circumscrie **la** echipele de **categorie A,** străduindu-ne **să** venim **cu o serie de** date, în parte cunoscute, care **au efecte** dovedite bune.

Situația echipelor înaintea perioadei pregătitoare

În primul rînd, cînd **se începe desfășurarea** pregătirilor din această perioadă, **trebuie** avut în vedere că echipele nu **sînt** toate la același nivel, nici de oboseală, nici de pregătire, nici de valoare. În cadrul echipelor există deosebiri foarte mari în ceea ce privește modul cum se prezintă jucătorii înaintea începerii acestei perioade. Aceasta nu înseamnă că jucătorii de categoria A nu au totuși un fond de pregătire oarecum egal, care nu se poate pierde, decît în mică măsură, după o vacanță de 10—12 zile. În acest fel se poate estima redobîndirea capacităților fizice și tehnice într-un interval de timp scurt.

Perioada pregătitoare nu poate să înceapă din motivele arătate mai sus la date calendaristice fixe. Nici durata ei și nici conținutul ei exact nu pot fi egale pentru toți jucătorii. Să nu uităm că sînt echipe care aproape că nu au întrerupt activitatea sau jucători care au participat la turnee pînă aproape de mijlocul perioadei pregătitoare. Pe de altă parte, sînt jucători care nu și-au completat bagajul specific categoriei A și au nevoie de o pregătire mai lungă.

Trebuie ținut seama că, față de trecut, fotbalul a evoluat pe plan mondial și că la comportarea veche a echipei trebuie adăugate elemente noi, care să o facă să devină modernă. În acest fel, perioada pregătitoare nu are numai sarcina de a reedita potențialul fotbalistic al jucătorului, atins în campionatul trecut, ci și pe aceea de a restructura jocul la nivelul cerințelor internaționale. În conținutul ei vor apare mijloace fizice, tehnice, tactice și psihice de natură să întregească bagajul vechi al jucătorilor de categoria A, pentru ca randamentul lor să crească față de trecut.

Conținutul și desfășurarea perioadei pregătitoare

Date fiind sarcinile noi ale perioadei pregătitoare, alături de cele vechi, conținutul trebuie să cuprindă atît elemente de readucere a organismului la nivelul avut în sezonul trecut, precum și un surplus care să-i dea posibilitatea să atingă un nivel mai ridicat.

Un asemenea conținut bogat și variat necesită o planificare realistă și precisă care să ajute la desfășurarea ritmică a perioadei pregătitoare. Atragem atenția că datele prezentate de noi sînt valabile pentru echipele care au la dispoziție circa 40—50 de zile pînă la reînceperea campionatului.

Este necesar a ține seama, în planificarea sarcinilor și mijloacelor perioadei pregătitoare, de cele trei etape care exprimă de fapt sarcinile pregătirii în această perioadă.

După cît s-a putut observa, antrenamentele în cadrul fiecărei etape capătă un conținut deosebit după modul în care predomină diferiții factori. Astfel, există o etapă în care predomină factorul fizic, alta în care predomină cel tehnico-tactic și în sfîrșit alta în care predomină jocul și meciul propriu-zis (predominare nu înseamnă exclusivitate). Din aceste motive sîntem siliți didactic să adoptăm și noi trei etape în desfășurarea perioadei pregătitoare. **Înainte de a prezenta aceste etape, ținem să menționăm că orice perioadă pregătitoare începe prin analiza detaliată a jucătorilor din punct de vedere fotbalistic și medico-sportiv. Echipa trebuie să se profileze după specificul pe care și l-a propus antrenorul și conform cu posibilitățile proprii.** În orice caz ea trebuie să se prezinte la o valoare intrinsecă mai mare decît a avut-o în trecutul campionat.

ETAPA I

Cuprinde, după cum am arătat, sarcina de a readuce organismul la capacitățile de efort pe care le-a avut în trecut. Deoarece se consideră că factorul fizic poate foarte bine să fie antrenat și în cadrul exercițiilor tehnico-tactice și, în special, în joc și meci, etapa I se poate reduce la două cicluri. În aceste cicluri se va asigura o adaptare la un efort mediu, de fond, așa cum ar apare într-un joc care ar dura mai puțin de 90 de minute și din care ar lipsi sprinturile de viteză maximă. Aceasta nu înseamnă că exercițiile fizice pentru adaptarea la efort și la calități fizice sînt separate în totalitate de factorul tehnic sau tactic. Ele au un caracter mai general și nu sînt exact ca într-un joc, deoarece adaptarea se face treptat și nu brusc. Este important ca durata și intensitatea în această perioadă să fie astfel reglată ca efortul total să nu creeze condiții de oboseală nerecuperabilă în 24 de ore sau de la un ciclu la altul.

Alături de exercițiile fizice pure, în cadrul aceleiași ședințe de antrenament pot avea loc exerciții tehnice sau tactice care dezvoltă implicit și factorul fizic. Exercițiile tehnice sau tactice nu vor fi efectuate cu un efort (durată și intensitate) peste capacitatea momentană a jucătorilor. În acest scop antrenorul și medicul vor avea grijă să stabilească o curbă de efort progresivă, care să permită acumularea de capacități fără primejdia oboselii cronice. În prima etapă predomină metoda tratării pe rînd a factorilor, deși ei se combină în cadrul ședințelor de antrenament. Vor exista exersări pe rînd a factorilor în aceeași ședință, fără însă a influența predominanța factorului fizic care în această perioadă de două săptămîni trebuie readus la stadiul care să permită desfășurarea unui joc de cel puțin două reprize a 30 de minute.

Pentru a mări eficacitatea adaptării la efort este bine a se folosi o pregătire centralizată, eventual într-o localitate de munte, unde condițiile climaterice și de peisaj contribuie la o sporire a randamentului fizic și psihic.

Un ciclu s-ar prezenta după cum urmează:

Luni, un antrenament de 60 de minute în sală; **marți,** două antrenamente, unul pe teren de 45 de minute și altul în sală de 60—70 de minute; **miercuri,** două antrenamente, unul pe teren de 45 de minute, altul în sală de 60—70 de minute; **joi,** două antrenamente, unul pe teren de 45 de minute, altul în sală de 60 de minute; **vineri,** un antrenament în sală de 80 de minute; **simbătă,** un antrenament teoretic; **duminică,** un antrenament pe teren 2x30 minute. Durata și intensitatea sînt în raport invers, dozîndu-se efortul prin mărirea intensității. În această privință, trebuie să menționăm că intensitatea crește în măsura în care sporește numărul alergărilor de viteză submaximală și maximală.

O ședință de antrenament, **afară,** ar avea următoarea înfățișare: încălzire fără balon — 10 minute; gimnastică — 10 minute; exerciții tehnice depărtate de joc sau apropiate, fără însă a avea complexitate și intensitate, 15 minute; exerciții fizice pentru forță generală — 10 minute. Exercițiile tehnice vor fi executate și sub formă de antrenament individual precum și cu ajutorul aparatelor pentru a mări numărul de repetări.

O ședință de antrenament în **sală** se poate desfășura după cum urmează: încălzire cu balonul — 10 minute; gimnastică — 10 minute; exerciții tehnice de finețe și precizie, fără a prezenta complexitate și caracterul jocului — 20 de minute: exerciții tactice, faze și joc redus (4 x 4 sau 5 x 5) 15 minute; exerciții de forță — 15 minute. Exercițiile de forță vor fi combinate cu exerciții de suplețe și mobilitate.

Datele de mai sus reprezintă doar un model, pe care antrenorii îl pot modifica conform cu experiența lor proprie și cu condițiile locale. Nu trebuie uitată însă folosirea metodei individualizării în ceea ce privește efortul fizic. La finele fiecărui ciclu se va face un control asupra modului cum se prezintă fiecare jucător ca adaptare la efort.

ETAPA A II-A

Are ca sarcină pe de o parte restabilirea bagajului tehnico-tactic, în condițiile calităților fizice și efortului apropiat de joc, iar pe de alta, completarea și restructurarea procedeelor tehnico-tactice la nivelul noutăților. Date fiind complexitatea și dificultatea îndeplinirii unei asemenea sarcini, durata acestei etape se extinde la circa 3 săptămîni.

Factorii care predomină sînt cei tehnico-tactici. Aceasta nu înseamnă că factorul fizic nu este prezent. El îmbracă însă formele cerute de joc, intrînd ca un element în componența celorlalți factori. De altfel, separarea se face numai din motive didactice.

La începutul etapei predomină exercițiile tehnice de bază și treptat cele specifice diferitelor posturi. Ulterior predomină exercițiile tactice, în care se contopesc armonios elementele tehnice. De menționat necesitatea, ca în orice fel de exerciții să apară exploziile care sînt specifice jocului, explozii în care jucătorul țîșnește, accelerîndu-și viteza într-un timp extrem de scurt pînă la nivelul maxim, efectuînd în același timp schimbări de direcție, de poziții ale echilibrului, opriri etc.

Într-un ciclu, antrenamentele s-ar desfășura astfel: **luni,** un antrenament în sală — 60'; **marți,** 2 antrenamente, afară 50'—60' și în sală 60—70'; **miercuri,** un antrenament afară 60', în sală 60'; **joi,** 2 antrenamente, afară 60', în sală 60—70'; **vineri,** un antrenament afară — 2 x 45'; **simbătă,** lecție teoretică și controale medicale; **duminică,** joc de antrenament 2 x 40' în primul ciclu și apoi 2 x 45'. Acest profil poate fi schimbat de la caz la caz, fără însă a se atinge principiul sporirii intensității și complexității exercițiilor în condiții de joc.

Desfășurarea unei ședințe de antrenament poate lua forma următoare: **afară,** încălzire cu balonul — 15'; exerciții tehnice depărtate de joc — 10', apropiate de joc — 15'; exerciții tactice — 15'; exerciții pentru forță — 5'; **în sală,** încălzire cu balonul — 10'; gimnastică generală — 15'; exerciții tehnice pentru finețe, precizie și noutăți — 15'; exerciții tactice și jocuri — 20'; exerciții pentru forță — 10'.

Durata și raportul între diferiți factori pot fi schimbate, fără însă a scădea din ponderea pe care o are factorul tehnic la începutul etapei și cel tactic spre sfîrșit. Este important să se realizeze două lucruri: asemănarea cu jocul și profilul (stereotipul) de efort al jocului.

ETAPA A III-A

Are ca sarcină principală de a aduce echipa în condiții de a desfășura un meci cu adversari diferiți pînă la nivel egal, beneficiind de un randament crescut pînă la limita atingerii formei. Chiar o stare de antrenament superior este bună. În general, echipa trebuie să devină sudată și să acționeze conform unei idei tactice, astfel încît să poată exprima cuceririle care s-au dovedit utile în etapa actuală pe baza experienței internaționale. În această etapă se dau echipei nuanțele moderne și stilul ei. De aceea vor predomina în antrenamente jocurile globale și meciurile. În definitiv, este necesar ca echipa să „antreneze" jocul, restul factorilor fiind aduși la acest nivel pe parcursul celorlalte două etape.

Bineînțeles că acest lucru nu exclude și folosirea unor exerciții separate pe factori care constituie un fel de „vocalize" pregătitoare a procedeelor de diferite feluri. Aceste exerciții își au rolul lor pentru formarea simțului și biomecanicii mișcării, precum și rolul de a odihni mintal.

Ciclul săptămînal tinde să ia forma celui din campionatul oficial. El poate avea următorul profil: **luni,** baie, masaj, și eventual analize sau lecții teoretice; **marți** — două antrenamente — unul afară de 60—70', altul în sală de circa 60'; **miercuri** — un antrenament afară de circa 100' compus din joc de omogenizare, joc școală sau meci amical. Este de dorit ca un ciclu-două, să se obțină trei meciuri în decurs de șapte zile fără semne de oboseală la vreun jucător, ritmul fiind apropiat de cel al unui joc cu adversar superior; **joi** — un antrenament de 60' afară și 60' în sală: **vineri** — un antrenament afară de 90' cu conținut tehnico-tactic; **simbătă** — pregătirea jocului; **duminică** — meci cu diferiți adversari, eventual asemănători cu cei din primele etape.

Întreaga perioadă durează minimum **două** săptămîni. Trebuie efectuat un control medical minuțios după această etapă, pentru a se ști stadiul în care se găsește jucătorul din punct de vedere al sănătății și al adaptării lui la efort.

Pentru echipele care au jucători în turnee și care nu pot trece prin toate cele trei etape, se va lua în considerare stadiul în care se găsesc jucătorii, modificîndu-se conținutul ciclurilor pe care le mai au la dispoziție, fiind totuși obligatorie executarea conținutului etapei a doua și a treia la o proporție conformă cu timpul disponibil (exercițiile să existe cu structura lor, dar la o durată mai mică).

În etapa a III-a o altă sarcină este aceea de a organiza echipa și jocul ei, de a obține o formație standard sudată, cu mare coeziune și elan competițional. Etapa a III-a este o etapă de repetiție generală pentru competiție; de aceea unii tehnicieni o denumesc precompetițională. După cît se vede nu denumirea este importantă, ci conținutul ei.

Toate cele trei etape au o unitate perfectă și separarea s-a făcut din motive de predare didactică, pentru a nu obosi mintea și organismul, astfel încît la sfîrșitul întregii perioade pregătitoare jucătorul să se găsească „proaspăt", cu poftă de joc. Mintea să-i fie limpede și cu o concentrare de lungă durată. Indiferent de cît se lucrează și cum, aceste imperative trebuie să constituie firul călăuzitor al realizării întregii perioade.

La început, am arătat că numai o planificare justă a sarcinilor și o îmbinare bună a mijloacelor pot crea condițiile de realizare eficientă a muncii în această perioadă. De aceea, antrenorii se vor servi de programa de lucru întocmită pe perioada pregătitoare pentru a-și forma direcțiile principale de acționare și a stabili astfel o unitate în tot timpul lucrului din această perioadă. Ca o recomandare, revenim și propunem respectarea metodei individualizării în ceea ce privește efortul cu fiecare jucător și a metodei individuale în ceea ce privește bagajul tehnic. În această perioadă trebuie aplicat cu scrupulozitate antrenamentul invizibil adus la rangul de obligativitate. Nu numai antrenorul este cel care acționează în procesul de antrenament ci și jucătorul, chiar într-o măsură mai mare decît antrenorul.

Este foarte important ca în această perioadă să se consolideze relațiile din club la toate nivelele și să se asigure o atmosferă calmă, de încredere stimulativă și solidă, pentru ca în focul competiției colectivul să se găsească strins unit în jurul obiectivelor sale.

★

După cît se vede, perioada pregătitoare presupune o muncă complexă care nu este tipizată și care reclamă un spirit de inițiativă și de adaptare foarte mare. De aceea antrenorul va insista în tot timpul ca jucătorul să-și exercite și el spiritul de inițiativă, de improvizație și chiar creație.

Numai în felul acesta echipele de categoria A vor reuși să facă saltul care este necesar pentru afirmarea fotbalului nostru pe plan mondial.